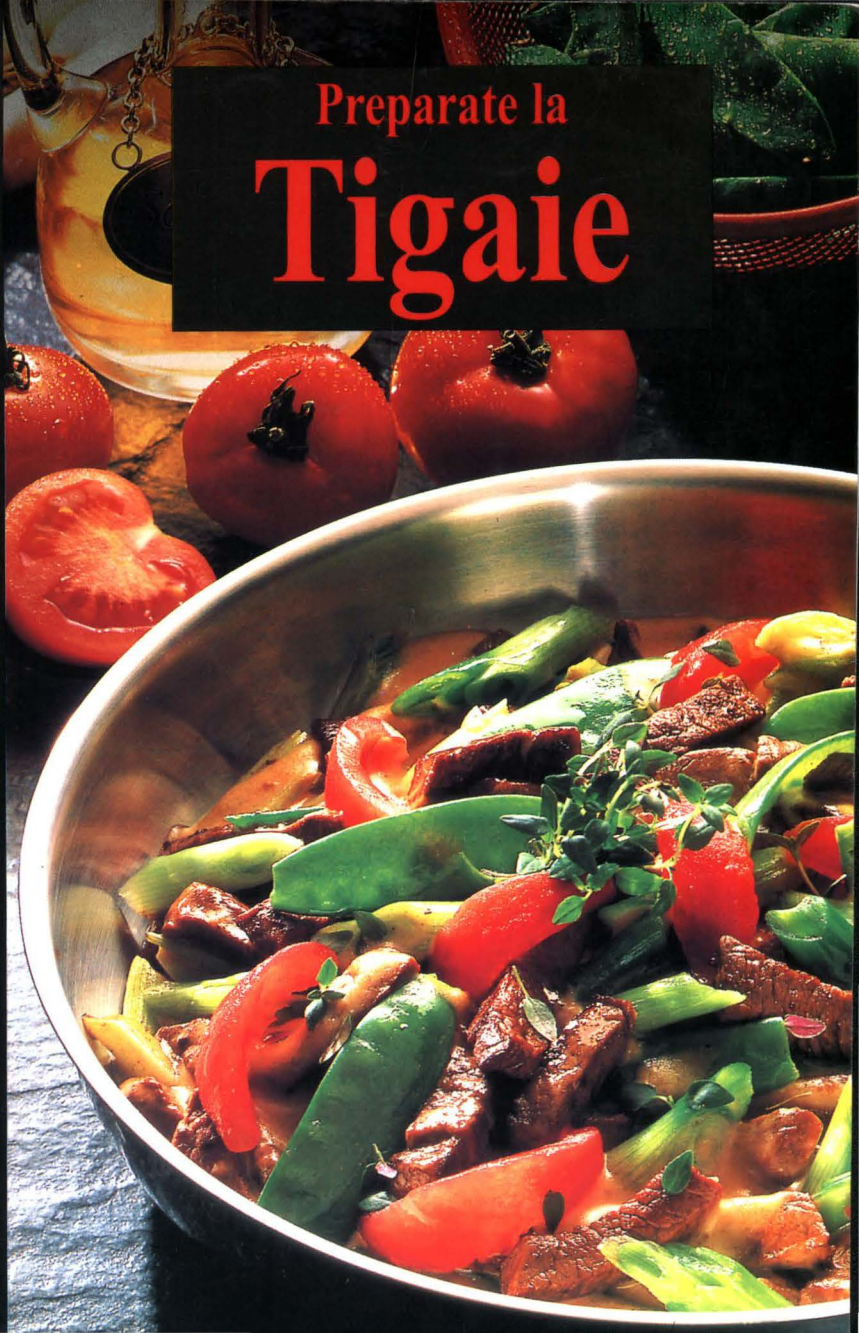
Editura Aquila '93

Preparate la Tigaie



PUR ŞI SIMPLU BUN

SABINE KIESLICH (HRSG.)

PREPARATE LA TIGAIE

© Editura Aquila '93
1998

Cuprins

Cuvânt înainte	3
Simplu şi rapid	4
Fără carne şi peşte	20
Reţete din întreaga lume	34
Gustări dulci	54
Lista reţetelor	63

Cuvânt înainte

Tigaia este în întreaga lume un vas de gătit. Nu lipseşte din în aproape nici o bucătărie românească şi asta datorită faptului că puține aparate de gătit au o întrebuințare atât de universală ca şi o tigaie.
La prepararea mâncărurilor din tigaie, se foloseşte de obicei unt, margarină, ulei sau unt. Trebuie însă să fiți atenți ca untul să nu se ardă prea tare. Ideal pentru prăjit, la temperaturi mari este untul.
Pentru a putea constata dacă untura de tigaie are temperatura potrivită, țineți coada de la o lingură de lemn în untură. Dacă în jurul cozii se formează bule mici, untura e destul de încinsă. De obicei carnea se condimentează după ce se prăjeşte, pentru ca porii să se lărgească imediat şi carnea să nu se usuce prea tare. Carnea tocată şi cea şniţelul trebuie prăjită pe porții, pentru ca aceasta să se prăjească bine şi uniform. Legumele, de regulă, trebuie opărite sau fierte la foc potrivit pentru ca vitaminele mai importante să nu se piardă.
În această carte veți găsi o varietate de mâncăruri, pentru fiecare gust ceva potrivit, ceva simplu şi rapid de preparat, mâncăruri vegetariene, internaționale sau dulciuri.
La începutul fiecărei rețete este indicat timpul de preparare care include şi eventualul timp de pregătire a ingredientelor. Alte timpuri cum ar fi timpul de marinare, de conservare, etc. vor fi indicate separat. Se indică şi valoarea calorică/porție şi propuneri pentru garnituri sau băuturi care se potrivesc preparatului respectiv.
Pentru a vă orienta mai uşor, veți găsi deasupra fiecărei fotografii un cuvânt „cheie" cu privire la caracteristica gustului şi un alt cuvânt cu privire la caracteristica gustului şi un alt cuvânt cu privire la durata preparării.
Astfel definim:
rapid: prepararea durează maximum ½ oră
necesită timp: prepararea durează maximum ½-1 ½ oră
de durată: prepararea mâncării durează mai mult de 1 ½ oră

În cazul fiecărei rețete se presupune că legumele, fructele, carnea etc. sunt curățate, respectiv, spălate. Aceste procese nu mai sunt menționate în rețete. Timpul de coacere şi valorile de temperatură se referă la cuptor electric. Vă dorim multă satisfacție şi mult succes în prepararea mâncărurilor în tigaie!

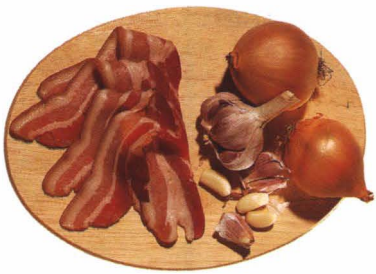
Prescurtări:

l. s.	= lingură de supă (rasă)
l. c.	= lingură de ceai (rasă)
v. d. c.	= vârf de cuțit
l	= litru
ml	= mililitru
cl	= centilitru
kg	= kilogram
g	= gram
P	= pachet
kcal	= kilokalorie
cca	= circa
min	= minut
°C	= grad Celsius
buc.	= bucată
lg	= legătură
cg	= congelat

Rețetele sunt calculate pentru **4 persoane.** Excepțiile sunt indicate la începutul rețetei. Valorile **calorice** sunt raportate întotdeauna la **1 porție.**

SIMPLU ŞI RAPID

Dacă vreodată veţi avea puţin timp pentru gătit şi nu doriţi să faceţi nici cheltuieli mari, puteţi prepara una dintre reţetele acestui capitol. Prepararea acestora este rapidă şi neproblematică.



Pizza în tigaie

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 1130 kcal/porţie
- Se consumă cu un pahar de vin alb sec.

Pentru aluat:
240 g făină
4 ouă
300 ml lapte, sare
piper alb măcinat
1 v. d. c. zahăr
1 l. s. praz tăiat mărunt
4 l. s. ulei de măsline
4 l. s. unt

Pentru umplutură:
4 roşii mari
2 cepe
850 g mazăre şi morcovi (din conservă)
200 g creveţi
12 felii şuncă de Parma
4 l. s. măsline umplute
1 l. s. busuioc uscat
1 l. s. oregano uscat

1. Se cerne făina într-un castron şi se amestecă cu ouă şi lapte. Se adaugă sare, piper, zahăr şi praz. Se încorporează apoi uleiul de măsline.

2. Se pune puţin unt într-o tigaie la încins. O pătrime din aluat se întinde în tigaie şi se prăjeşte pe o parte. Se repetă acest procedeu până ce este prăjit tot aluatul. Cele patru bucăţi de aluat se aşază cu partea prăjită în jos într-o tigaie sau tavă.

3. Se încălzeşte cuptorul la 200°C. Se curăţă roşiile şi se taie felii. Ceapa se taie mărunt. Mazărea şi morcovii se lasă să se scurgă. Aceste ingrediente se aşază pe fiecare lipie. Creveţii se spală cu apă rece, se lasă să se scurgă şi împreună cu şunca se ornează decorativ pe lipii.

4. Deasupra fiecărei pizza se aşază măsline şi se presară busuioc şi oregano. Totul se introduce în cuptor şi se coace 10-12 minute.

Sugestie:
Stropiţi fiecare lipie de pizza înainte de a o introduce în cuptor cu puţin ulei de plante sau de măsline, astfel pizza va fi mai moale.

RAPID
IRĂNITOR

Orez prăjit cu carne tocată

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 690 kcal/porție
- Se consumă cu pâine (lipie.)

1 cățel de usturoi, sare
2 l. s. ulei de susan
2 l. s. sos de soia
2 l. s. sos Hoisin
(se găsește în magazinele asiatice)
piper „Seciuan" măcinat
400 g carne tocată mixtă
1 ceapă tăiată cuburi
2 morcovi tăiați cuburi
1 praz tăiat cuburi
500 g orez fiert

1. Se zdrobește usturoiul împreună cu puțină sare, într-un mojar. Uleiul se pune la încins, se prăjește în el usturoiul, se adaugă apoi sosurile și piperul.

2. Se adaugă carnea tocată și amestecând continuu se prăjește carnea crocant. Se încorporează legumele și se mai lasă pe foc până ce acestea se călesc.

3. Orezul se adaugă la compoziția de mai sus și amestecând continuu se prăjește până ce acesta devine crocant.

Chiftele de carne

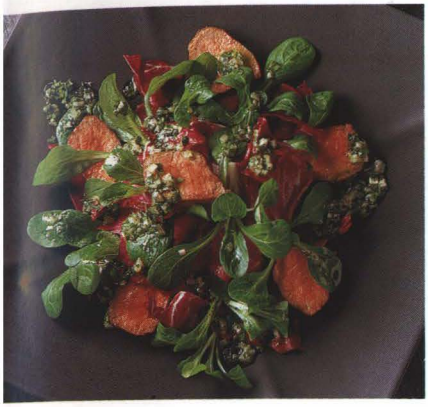
- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 460 kcal/porție
- Se consumă cu lapte acru.

500 g carne tocată de vită
1 ceapă tăiată mărunt
4 ciuperci chinezești înmuiate și tăiate mărunt
1 ou, 2 l. s. usturoi verde
1 l. c. delikat
2 căței de usturoi zdrobiți
2 l. s. sos de soia
2 l. s. Sherry sec
2 l. s. sos „Hoisin"
sare
piper negru măcinat
grăsime vegetală pentru prăjit

1. Carnea tocată se pune într-un castron. S amestecă cu ceapă, ciuperci, ou, usturoi ș delikat.

2. Se formează chiftele mici, cu mâinile da te cu făină.

3. Se pune grăsimea la încins, la 170°C și s prăjesc chiftelele până devin galben-aurii.



File de miel

- Timp de preparare: cca 1/4 oră
- Cca 80 kcal/porție
- Se consumă cu pâine albă prăjită.

8 fileuri de miel (cca 50 g bucata)
sare de mare
piper negru măcinat
2 l. s. unt
2 l. s. șalotă tăiată mărunt (haşma)
1 l. c. muștar
2 l. s. coriandru pisat mărunt
4 l. s. oțet de vin alb
4 l. s. ulei de măsline
2 buc. ridichi cu frunze
100 g salată de câmp

1. Se condimentează carnea de miel cu sare și piper și se prăjește în unt la foc mic aproximativ 5 minute. Pe urmă se ține la cald.

2. Se amestecă șalota, muștarul, coriandrul, cu oțet, ulei, sare, piper.

3. Salata se taie mărunt se amestecă cu compoziția de mai sus și se așază pe farfurii. Apoi se taie carnea și se servește lângă salată.

Zucchini umplut

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Cca 390 kcal/porție
- Se consumă cu orez.

2 zucchini mijlocii
250 g carne tocată de porc
250 g carne tocată de raci (din conservă)
2 ouă, 2 l. s. sos de soia
2 l. s. sos de stridii
1 v. d. c. ghimbir
sare, piper negru măcinat
3 l. s. amidon
grăsime vegetală

1. Zucchini se taie în două pe lungime și se scoate miezul cu o linguriță.

2. Carnea tocată și cu celelalte ingrediente, în afară de grăsimea vegetală, se amestecă bine cu această compoziție se umplu jumătățile de zucchini.

3. Se pune untură sau ulei la încins la 170°C. Jumătățile de zucchini se taie felii groase de 2 cm și se prăjesc maronii. Înainte de servire se lasă puțin să se scurgă de ulei.

Castraveți înăbușiți cu carne tocată

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Cca 230 kcal/porție
- Se consumă cu salată de cartofi.

30 g slănină
2 cepe, 4 castraveți mijlocii înăbușiți
1 l. s. ulei, 400 g carne tocată de vită
sare, piper negru măcinat
1 l. c. praf de Curry
125 ml zeamă de legume (din delikat sau borcan)
3 l. s. mărar tăiat mărunt
mărar pentru ornat

1. Se taie slănina cuburi. Ceapa se taie mărunt. Castraveții se curăță de coajă, se taie în două pe lungime și se îndepărtează semințele cu ajutorul unei linguriță. Se taie castraveții în bucățele mai mici.

2. Se pune uleiul într-o tigaie la încins și se prăjește slănina în el. Se adaugă carnea tocată și amestecând continuu se prăjește.

3. Se adaugă ceapa și castraveții și se prăjesc puțin toate. Se condimentează cu sare, piper și praf de Curry.

4. În final se toarnă zeama și se fierbe totul sub capac, la foc potrivit 5-7 minute, se adaugă pe urmă mărarul. Mâncarea se împarte în 4 farfurii și se ornează cu mărar.
(vezi foto sus)

Sugestie:
Puteți prepara mâncarea și cu castraveți de salată, aroma acestora însă nu este atât de puternică. Aveți nevoie de 2 castraveți mari. Puteți adăuga și 1 l. s. crap sau sardele tăiate mărunt.

Cartofi prăjiți cu fasole verde

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Cca 380 kcal/porție
- Se consumă cu 1 pahar de bere.

750 g cartofi fierți
2 cepe
250 g fasole verde
sare
3 pere
6 l. s. ulei
piper alb măcinat
1 v. d. c. piper roșu măcinat
1 lg. tarhon sau mărar

1. Se descojesc cartofii și se taie felii. Ceapa se taie în patru și pe urmă în felii subțiri. Fasolea se taie în două în funcție de lungime și se opărește 10-12 minute în apă cu sare. În timp ce fierbe fasolea se taie perele în patru, se îndepărtează cotorul și se taie în felii groase.

2. Uleiul se pune la încins într-o tigaie mare și se prăjesc în el cartofii pe porții. Se adaugă ceapa. Se condimentează totul cu sare, piper și piper roșu.

3. Se strecoară fasolea și se lasă să se scurgă. Pe urmă se adaugă la cartofi împreună cu perele și se prăjește totul 2-3 minute. Eventual se mai condimentează mâncarea încă o dată, să fie picantă.

4. Înainte de servire se amestecă cartofii cu tarhon sau frunze de pătrunjel.
(Vezi foto jos)

RAPID – HRĂNITOR

Omletă de ciuperci

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 230 kcal/porție
- Se consumă cu pâine integrală cu unt.

100 g ciuperci chamipgnon
50 g bureți galbeni
2 l. s. unt
1 l. c. praf de Curry (condiment indian)
1 cățel de usturoi
4 ouă, sare
nucșoară proaspăt rasă
100 g brânză felii
½ castravete de salată
2 roșii 2 l. s. usturoi verde tăiat mărunt

1. Se taie mai mărunt ciupercile. Untul se pune într-o tigaie la încins și se prăjesc ciupercile. Deasupra se presară puțin Curry. Usturoiul se zdrobește cu presa de usturoi și se amestecă cu ciupercile. Se lasă totul aproximativ 5 minute să se pătrundă gusturile.

2. Între timp se amestecă ouăle cu 3 linguri de apă, sare și nucșoară. Brânza se taie felii subțiri.

3. Compoziția de ouă se toarnă deasupra ciupercilor, iar peste ciuperci se așază feliile de brânză. Se acoperă tigaia cu un capac și se prăjesc ouăle la foc mic aproximativ 10 minute.

4. Între timp se curăță castravetele și se taie felii împreună cu roșiile. Omleta de ciuperci se împarte în 4 farfurii și fiecare porție se ornează cu castraveți, roșii și usturoi.

Brânză prăjită

- Timp de preparare: cca 3/4 oră
- Cca 350 kcal/porție
- Se consumă cu un pahar de bere.

1 kg cartofi
1 ceapă
100 g șvaițer
4 l. s. unt
delikat
piper negru măcinat
3 l. s. frunză de pătrunjel tăiat mărunt

1. Se fierb cartofii și se descojesc fierbinți. Se răzuiesc mare și se lasă să se răcească.

2. Se taie ceapa cuburi mărunte, se rade șvaițerul. Untul se pune într-o tigaie la încins și se prăjește în el ceapa. Se adaugă cartofi și se condimentează cu delikat și piper.

3. Se prăjesc cartofii pe fiecare parte 4-5 minute. Folosiți un capac când îi întoarceți pe cealaltă parte.

4. Deasupra se presară brânza și se mai prăjește totul încă o dată 5 minute. Pe urmă se presară cu frunze de pătrunjel și se servește imediat.

Chiftele berlineze

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 450 kcal/porție
- Se consumă cu salată verde.

2 chifle mai vechi
500 g carne tocată mixtă
1 ceapă mare sau ceapă verde
1 ou
sare
piper negru măcinat
1 l. c. boia de ardei dulce
2 l. s. untură de porc

1. Se înmoaie chiflele în apă rece, aproximativ 10 minute. Se storc și se amestecă cu carnea tocată.

2. Ceapa se taie mărunt și împreună cu oul se încorporează în compoziția de carne tocată și chifle. Se condimentează totul cu sare, piper și boia.

3. Cu mâinile umezite se formează 8 chiftele plate. Untura se pune într-o tigaie la încins și se prăjesc chiftelele pe ambele părți aproximativ 6 minute, la foc potrivit.

Chiftele cu nuci

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 640 kcal/porție
- Se consumă cu salată de cartofi.

100 g nuci măcinate
500 g carne tocată mixtă
2 l. s. ketchup de roșii
2 ouă
sare piper negru măcinat
16 jumătăți de miez de nucă
2 l. s. unt

1. Se face un amestec de nuci, carne tocată, ketchup și ouă. Acesta se condimentează cu sare și piper.

2. Din compoziția de carne tocată se formează, cu mâinile umede 12 chiftele și în fiecare se așază 1 jumătate de miez de nucă.

3. Grăsimea de unt se pune într-o tigaie la încins și se prăjesc în ea chiftelele pe ambele părți câte 5 minute.

Omletă cu carne de rechin

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Cca 600 kcal/porție
- Se consumă cu pâine neagră cu unt.

4 fâșii mici de rechin afumat
8 ouă
4 l. s. smântână
3 l. s. frunze de pătrunjel tăiate mărunt
3 l. s. usturoi verde tăiat în inele
sare
piper alb măcinat
4 l. s. unt

1. Se taie carnea mărunt. Se amestecă ouăle cu smântâna. Se adaugă zarzavaturile în compoziția de ouă și se condimentează cu sare și piper.

2. Se pune untul la încins într-o tigaie mare și se toarnă compoziția de ouă. Imediat ce ouăle încep să se prăjească, se adaugă carnea și se desprinde totul cu grijă de pe fundul tigăii. Omleta se împarte în 4 farfurii încălzite.

Germeni de soia cu cârnat de șuncă

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Cca 450 kcal/porție
- Se consumă cu pâine de secară.

1 praz
1/2 ceapă
40 g germeni de boabe de soia (din borcan)
1 cârnat de șuncă subțire
2 l. s. ulei
sare
piper alb măcinat
1 l. s. sos de soia

1. Prazul și ceapa se taie în inele subțiri. Germenii de soia se lasă să se scurgă. Cârnatul se taie felii subțiri.

2. Uleiul se pune într-un vas wok (vas chinezesc în formă de emisferă) la încins. Se adaugă ceapă, usturoi, germeni de soia și cârnatul.

3. Amestecând continuu se condimentează cu sare, piper și sos de soia. Se amestecă pe foc aproximativ 5 minute.

Legume cu brânză

- Timp de preparare: cca 3/4 oră
- Cca 380 kcal/porție
- Se consumă cu cartofi fierți.

50 g slănină
1 l. s. unt
1 cățel de usturoi
2 cepe mari
2 ardei galbeni
2 zucchini mici
2 ouă
2 l. s. oregano tăiat mărunt
sare
piper negru măcinat
200 g roșii
125 g Gouda (caşcaval de Gouda)

1. Slănina se taie cuburi. Untul se pune într-o tigaie la încins şi se prăjeşte slănina. Usturoiul se taie mărunt, ceapa se taie în inele subțiri. Amândouă se amestecă cu slănină şi se prăjesc maronii.

2. Ardeiul se taie fâşii, zucchini se taie felii subțiri. Ardeiul se pune în tigaie şi se căleşte 5 minute. Se mai adaugă zucchini şi se mai căleşte totul încă 5 minute.

3. Se bat puțin ouăle şi se amestecă cu oregano. Se condimentează cu sare şi piper. Roşiile se taie felii. Caşcavalul se rade.

4. Compoziția de ouă se toarnă peste legume. Deasupra se aşază feliile de roşii şi caşcavalul. Se prăjeşte totul bine până ce se topeşte caşcavalul şi se prăjesc ouăle.
(Vezi foto sus)

Peşte la tigaie

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Cca 330 kcal/porție
- Se consumă cu salată de sfeclă roşie.

750 g cartofi fierți de o zi
750 g file de peşte (batog)
zeama de la 1 lămâie
sare
1 ceapă
2 l. s. ulei de floarea-soarelui
1 castravete mic (cca 400 g)
4 l. s. smântână
4 l. s. muştar de mirodenii
piper alb măcinat
2 l. s. mărar tăiat mărunt
mărar pentru ornat

1. Se descojesc cartofii şi se taie cuburi. Peştele se stropeşte cu zeamă de lămâie, se sărează şi se lasă să stea 1/4 oră. Pe urmă se taie bucăți.

2. Ceapa se taie cuburi. Uleiul se pune într-o tigaie la încins şi se prăjeşte ceapa şi peştele, aproximativ 5 minute. Se scot din tigaie şi se păstrează la cald.

3. Se pun cartofii în tigaie, se prăjesc şi în final se sărează. Se curăță castravetele, se taie în două pe lungime, se îndepărtează semințele cu ajutorul unei linguri şi se taie câteva felii pentru ornat. Restul de castravete se taie cuburi şi se amestecă cu cartofii. Se prăjeşte totul 5 până la 10 minute.

4. Smântâna se amestecă cu muştarul şi cu peştele şi în final cu cartofii. Se condimentează cu sare şi piper, se presară piper deasupra şi se ornează cu mărar şi cu feliile de castravete.
(Vezi foto jos)

NECESITĂ TIMP – CONDIMENTAT

Carne de miel cu mazăre

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 480 kcal/porție
- Se consumă cu baghetă proaspătă.

500 g carne de miel, ceafă
2 căței de usturoi, sare
piper „Seciuan" (din magazine asiatice)
1 l. s. coajă rasă de la 1 lămâie
1 l. s. miere lichidă
2 l. s. sos de soia
câte 1 l. c. coriandru și chimen, 1 l. c. sâmburi de anason
3 l. s. amidon, ulei pentru prăjit
500 g mazăre fină
300 ml supă de pui (din supă plic)
2 l. s. suc de roșii
2 l. s. oțet

1. Se degresează carnea și se taie cuburi. Se zdrobește usturoiul cu puțină sare într-un mojar. Se întind pasta de usturoi peste cubulețele de carne și acestea se amestecă cu piper, coajă de lămâie, miere, sos de soia, coriandru, chimen și anason. În final se amestecă cu 2 l. s. amidon.

2. Într-un wok se pune puțin ulei la încins și se prăjește carnea. Se scoate carnea din wok. Se călește mazărea în wok amestecând continuu.

3. Supa de pui se amestecă cu suc de roșii, oțet și cu restul de amidon. Compoziția se toarnă peste mazăre și se lasă să dea în clocot. Carnea se pune din nou în wok. Se amestecă totul bine și eventual și mai sărează și piperează.

Raci după rețetă chinezească

- Timp de preparare: cca ¼ oră
- Timp de marinare: cca 1 oră
- Cca 350 kcal/porție
- Se servește cu un pahar de vin alb sec.

16-20 cozi de garnele uriașe (raci)
zeama de la 1 lămâie
150 ml vin alb sec
2 l. s. sos de soia, 2 l. s. miere lichidă
1 l. s. coajă rasă de la o lămâie
sare, piper „Seciuan"
1 kg ceapă verde
2 morcovi, 1 ardei roșu
75 ml ulei de susan
1 cățel de usturoi tăiat mărunt
1 l. c. delikat
1 l. c. amidon

1. Se curăță cozile de raci și se pun într-un castron. Zeama de lămâie, vinul, sosul de soia, mierea, coaja de lămâie, sarea și piperul se amestecă bine. Amestecul se toarnă peste raci și se lasă o oră să se marineze.

2. Ceapa se taie în felii subțiri, morcovii se curăță și se taie de asemenea în fâșii. Ardeiul se taie în bucăți subțiri.

3. Se pune uleiul într-un wok la încins și se prăjește puțin usturoiul. Se scot racii din castron, se amestecă cu usturoiul și se prăjesc amestecând continuu. Se adaugă legumele și se prăjesc și acestea puțin.

4. Sosul marinat se amestecă cu delikat și amidon, se toarnă peste raci și se lasă să dea în clocot. Se amestecă totul bine.

Tocană de caltaboş

- Timp de preparare: cca 1/4 oră
- Cca 510 kcal/porţie
- Se consumă cu baghetă proaspătă.

400 g caltaboş
2 cepe
2 ardei roşii
200 g ciuperci amestecate
4 l. s. unt
850 g sfeclă roşie (din borcan)
1/2 l sos de friptură
sare
piper negru măcinat
chimen
2 l. c. măghiran uscat
zahăr
câteva picături de oţet
60 g smântână
1 l. s. usturoi verde tăiat mărunt

1. Se taie caltaboşul în cuburi. Ceapa se taie în inele subţiri, ardeii, în fâşii. Ciupercile se taie mărunt.

2. Se pune untul într-o tigaie la încins şi se prăjesc cepele, ardeii şi ciupercile. Compoziţia se amestecă cu caltaboş.

3. Sfecla roşie se lasă să se scurgă, se taie mărunt şi se amestecă cu compoziţia de mai sus. Se umple tigaia cu sos de friptură şi se condimentează puternic cu sare, piper, chimen, măghiran, zahăr şi oţet.

4. În final se încorporează smântâna şi înainte de servire se presară deasupra usturoi verde.
(Vezi foto sus)

Curry de pui

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Cca 310 kcal/porţie
- Se consumă cu baghetă proaspătă.

300 g file de piept de pui
sare, piper negru măcinat
1 l. c. cimbru uscat
1 ceapă mică
2 cepe verzi
1 măr mic acru
1 banană
2 l. s. ulei de măsline
3 l. s. cireşe fără sâmburi
1 l. c. făină
1 l. s. praf curry
150 ml supă de pui (din plic)
100 g smântână, 1 l. s. sos de soia
2 l. s. oţet din vin alb
1 l. s. miere lichidă
1 l. s. usturoi verde tăiat mărunt

1. Carnea de pui se taie cuburi, se sărează, se pipărează şi se amestecă cu cimbru. Ceapa se taie mărunt, ceapa verde se taie fâşii, se curăţă mărul de coajă şi se taie în două şi se îndepărtează cotorul şi se taie felii. Se descojeşte banana şi se taie felii.

2. Se pune uleiul într-o tigaie mare la încins şi se prăjeşte carnea. Se adaugă ceapa, fructele, ceapa verde şi se călesc puţin. Deasupra se presară făină şi curry şi se amestecă bine.

3. Se stinge cu supa de pui şi smântână şi se lasă să fiarbă 10 minute la foc potrivit. Se amestecă sosul de soia cu oţet şi cu miere şi se toarnă peste compoziţia de mai sus. Mâncarea se condimentează cu sare şi piper şi se presară usturoi verde deasupra.
(Vezi foto jos)

RAPID – FIN – CONDIMENTAT

FĂRĂ CARNE ŞI PEŞTE

Mâncărurile vegetariene se bucură în zilele noastre de o mare apreciere din motive bine întemeiate. Acestea nu sunt doar sănătoase, ci au şi un gust excelent.

Tofu la tigaie cu ardei

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Timp de marinare:cca 1 oră
- Cca 270 kcal/porţie
- Se consumă cu lipie.

1 limetă nestoarsă (lămâie dulce)
1 ardei roşu dulce
½ l. c. piper măcinat mare
3 l. s. sos de soia
400 g tofu (brânză din boabe de soia)
câte un ardei roşu şi unul verde
1 ceapă
6 l. s. ulei de soia
2 l. s. făină
sare
felii de limete pentru ornat

. Limeta se spală cu apă fierbinte şi se şter-ge de apă. Se rade coaja şi se stoarce fruc-ul. Ardeiul iute se taie în lung, se îndepăr-ează seminţele şi se taie în cuburi. Se ames-ecă zeama de limete cu coaja, cu ardeiul iu-e, piper şi sos de soia.

:. Se lasă Tofu să se scurgă, apoi se taie în elii groase de ½ cm, după aceea se taie în âşii de 2 cm grosime. Acestea se pun într-n castron, se toarnă marinata deasupra, se une un capac peste castron şi se lasă 1 oră ă se marineze.

. Ardeii se taie în fâşii subţiri. Ceapa se ta-e cuburi. Într-un wok se pune aproximativ lingură de ulei la încins şi se prăjesc legu-nele în el. Se scot pe urmă legumele şi se un deoparte.

4. Fâşiile de tofu se scot din marinată şi se dau prin făină. Se prăjesc în ulei, pe porţii câte 1-2 linguri de ulei la o porţie. Apoi se pune tofu în wok, deasupra se toarnă mari-nata şi se încălzeşte totul.

5. Amestecul de ardei şi ceapă se pune dea-supra tofului. Se amestecă totul şi se lasă puţin se fiarbă. Înainte de servire se condi-mentează cu puţină sare. Se ornează cu felii de limete.

Sugestie:
În loc de ardei iute puteţi folosi 750 g ciu-perci Champignon, 4 zucchini mici sau un pătrunjel.

NECESITĂ TIMP
CU VITAMINE

Mâncare de molură cu germeni de grâu

- Timp de preparare: cca 1 1/4 oră
- Cca 260 kcal/porție
- Se consumă cu un pahar de vin roșu.

200 ml supă de legume (din plic sau din conservă)
125 g germeni de secară, grâu
4 căpățâni mijlocii de molură
2 l. s. zeamă de lămâie, 2 cepe
2 căței de usturoi
500 g roșii răscoapte
3 l. s. ulei de măsline
100 g măsline negre cu sâmburi
sare, piper alb măcinat
3 l. s. frunze de pătrunjel tăiate mărunt
50 g gauda (= caşcaval de Gauda) răzuit

1. Supa de legume se fierbe într-o oală, se adaugă germenii, se amestecă şi se fierbe 30-40 minute la foc potrivit.

2. Frunzele de molură se taie mărunt. Căpățânile se taie fâşii subțiri şi se stropesc cu zeama de lămâie. Ceapa se taie în cuburi mari, usturoiul se taie mărunt. Se crestează roşiile, se opăresc, se îndepărtează semințele şi coaja, se taie cuburi.

3. Uleiul se pune într-un vas wok la încins şi se prăjesc puțin ceapa şi usturoiul. Se adaugă molura şi germenii şi se lasă să se pătrundă. Se adaugă roşiile, se acoperă vasul şi se călește totul 2-3 minute la foc mic.

4. Se încorporează măslinele. Se condimentează cu sare şi piper. Înainte de servire se presară cu frunze de molură, pătrunjel şi caşcaval.
(Vezi foto sus)

Mâncare de conopidă-broccoli

- Timp de preparare: cca 20 minute
- Cca 170 kcal/porție
- Se consumă cu cartofi prăjiți.

750 g conopidă
500 g broccoli
sare
1 l. s. semințe de muştar
1 ceapă
1 cățel de usturoi
2 l. s. ulei de soia
1 limetă nestoarsă
1 v. d. c. ardei iute uscat, pisat
8 l. s. ketchup de roşii
zahăr
1 lg hasmațuchi

1. Conopida şi broccoli se desprind în bucheţele, se curăță şi se taie cuburi. Se pune apă cu sare la fiert şi se opăresc puțin conopida şi broccoli 3-4 minute. Se scot din apă şi se pun la rece.

2. Se prăjesc semințele de muştar într-o tigaie uscată. Se lasă să se răcească. Ceapa şi usturoiul se taie cuburi mici. Se pune uleiul într-un wok la încins şi se prăjeşte ceapa şi usturoiul.

3. Limeta se spală cu apă fierbinte, se lasă să se scurgă, se rade coaja. Miezul fructului se stoarce. Coaja de limetă şi zeama, ardeiul iute şi ketchupul se pun în wok şi se încălzesc. Sosul se condimentează cu sare şi piper.

4. Conopida, broccoli şi semințele de muştar se pun în wok şi se fierb aproximativ 10 minute. Înainte de servire se presară deasupra hasmațuchi (pătrunjel creț).
(Vezi foto jos)

RAPID – CONDIMENTAT

Chiftele de cartofi

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 210 kcal/porție
- Se consumă cu brânză cu legume.

8-10 cartofi mijlocii
4 l. s. zarzavaturi proaspete tăiate mărunt (usturoi verde, frunză de pătrunjel, hasmațuchi, cimbru, busuioc, rozmarin)
2 v. d. c. flori de nucșoară pisate
sare
piper negru zdrobit mare
ulei pentru prăjit
oregano pentru ornat

1. Se curăță cartofii și se răzuiesc într-un castron. Se adaugă zarzavaturile și se amestecă totul cu mâinile. Dacă aluatul de cartofi este prea apos se leagă cu puțină făină.

2. Din aluat se formează cu mâinile chiftele.

3. Într-o tigaie mare se pune ulei îndestulător și se prăjesc chiftelele pe ambele părți, crocant la foc potrivit. Se lasă să se scurgă pe un grătar de bucătărie și se omează cu oregano.

Sugestie:
Folosiți cartofi făinoși. Aceștia au un conținut mare de amidon și se poate face un aluat bine legat.

Omletă cu cimbru

- Timp de preparare: cca 1/4 oră
- Cca 330 kcal/porție
- Se consumă cu pâine integrală.

8 ouă
4 l. s. smântână
2 l. s. cimbru tăiat mărunt
4 l. s. frunze de pătrunjel tăiat mărunt
sare, piper negru măcinat
4 roşii răscoapte
6 l. s. unt
8-12 măsline negre

1. Se încălzeşte cuptorul la 100°C. Ouăle se pun într-un castron şi se bat bine. Se încorporează smântâna şi zarzavaturile. Compoziția de ouă se condimentează cu sare şi piper.

2. Se îndepărtează codițele de la roşii şi se taie felii. Într-o tigaie se pune puțin unt la încins şi se toarnă 1/4 din compoziția de ouă. Acestea se lasă să se prăjească pe ambele părți.

3. Câteva felii de roşii şi 2-3 măsline se aşază în compoziția de ouă încă moale. Acestea se prăjesc atâta timp cât suprafața va fi doar puțin moale. O parte din omletă se întoarce peste roşii şi se lasă în cuptorul cald. Se repetă procedeul până ce se consumă toată compoziția de ouă.

Sugestie:
Dacă separați ouăle, bateți albuşul şi-l încorporați în final în compoziția de gălbenuş, coaceți totul în cuptor, veți obține o omletă spumoasă.

Pârjoale de ovăz cu salată de porumb

- Timp de preparare: cca 1 oră
- Cca 640 kcal/porție
- Se consumă cu salată verde.

Pentru pârjoale:
1 ceapă
1 praz, 2 l. s. unt
500 ml supă de legume (din plic sau conservă)
1 l. c. sare de mare
1 l. c. cimbru uscat
1 l. s. măghiran uscat
160 g fulgi de ovăz
3 ouă, 2 l. s. muștar semințe
1 l. c. boabe verzi de piper (din conservă)
3 l. s. usturoi verde, tăiat inele
pesmet
ulei de măsline pentru prăjit

Pentru salata de porumb:
1 ceapă, 1 ardei roșu,
850 g boabe de porumb (din conservă)
2 l. s. unt
150 ml supă de legume (din plic sau conservă)
75 ml ketchup de roșii
150 g smântână proaspătă
1 l. c. praf de curry
1 l. c. boia de ardei dulce
câteva picături tabasco
zahăr

1. Ceapa se taie cuburi. Prazul se taie în inele subțiri. Untul se pune la încins într-o oală. Și se prăjesc în el ceapa și usturoiul. Se toarnă deasupra supa de legume. Se adaugă sare, cimbru, măghiran și fulgi de ovăz.

2. Se acoperă oala și se lasă aproximativ ½ oră să fiarbă la foc potrivit. Apoi se ia oala de pe foc și se lasă să se răcească.

3. Compoziția se pune într-un castron și se amestecă cu ouă, muștar, boabe de piper și usturoi. Se încorporează atâta pesmet până ce se leagă compoziția.

4. Cu mâinile umede din compoziție se formează pârjoale mici. Uleiul se pune într-o tigaie la încins și se prăjesc pe porții pârjoalele. Se lasă pe un grătar de bucătărie să se scurgă și se păstrează la cald.

5. Pentru salata de porumb se taie ceapa în cuburi mici, tot așa și ardeiul. Se lasă porumbul să se scurgă. Se pune untul într-o cratiță la încins și se călește ceapa și ardeiul.

6. Se adaugă porumbul. Supa de legume se amestecă cu ketchupul și se toarnă peste porumb. Se lasă totul să fiarbă câteva minute. Pe urmă se încorporează smântâna și se condimentează cu praful curry, boia și tabasco.

7. Salata de porumb se împarte în 4 farfurii încălzite și se servește cu câte o pârjoală.

Sugestie:
Sunt bune la gust și pârjoalele de linte. Pentru acestea se fierb 200 g linte roșie împreună cu o frunză de dafin și 500 ml supă de legume. Acestea se fierb aproximativ 30 minute. Apoi se amestecă într-un castron lintea cu 1 ceapă tăiată mărunt, 1 morcov tăiat cuburi, 2 linguri ulei de măsline, 3 linguri zarzavaturi mixte, 2 ouă, 100 g smântână și 3 linguri terci de ovăz pisat. Compoziția se condimentează cu sare și piper și se formează pârjoale mici. Acestea se prăjesc în ulei de plante pe fiecare parte, 2-3 minute. După preferință, puteți pune pe pârjoalele prăjite câte o felie de brânză și să le coaceți până ce brânza se topește. Cuptorul să fie încins dinainte la 200°C.

Lipie de legume

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 450 kcal/porție
- Se consumă cu salată de roșii.

100 g făină integrală
125 ml lapte, 4 ouă, sare
1 l. s. ulei de măsline
125 g ciuperci Champignon
2 roșii, 150 g mazăre
300 g boabe de porumb (din conservă)
piper negru măcinat
1 l. s. oregano tăiat mărunt
ulei de plante pentru prăjit
125 g Mozzarella (=brânză proaspătă de vaci)
3 l. s. usturoi verde tăiat inele

1. Se încălzește cuptorul la 220°C. Se face un aluat din făină, lapte, ouă, sare și ulei de măsline.

2. Se taie în două ciupercile. Se curăță roșiile de codiță, se descojesc, se îndepărtează semințele și se taie cuburi. Mazărea se opărește aproximativ 5 minute în apă cu sare, boabele de porumb se lasă într-o strecurătoare să se scurgă. Într-un castron se amestecă toate legumele, se adaugă oregano și se condimentează cu sare și piper.

3. Se pune puțin ulei într-o tigaie la încins. În acest ulei se prăjește o pătrime din aluat. deasupra se așază o pătrime din legume. Lipia se așază pe un platou. Se prăjesc în total patru lipii și pe fiecare se așază legume.

4. Mozzarella se taie cuburi și se presară pe lipii. Se introduce totul în cuptor și se coace 5-10 minute. Se scot lipiile din cuptor și deasupra se presară usturoi verde.
(Vezi foto sus)

Chiftele de legume

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 520 kcal/porție
- Se consumă cu salată de roșii.

2 chifle de o zi
1 ceapă
2 l. s. unt
500 g mazăre proaspăt fiartă
2 ouă
1 l. s. muștar semințe
sare de mare
piper negru măcinat
praf de nucșoară
câteva picături sos de soia
1 l. c. boabe verzi de piper
3 l. s. frunze de pătrunjel tăiate mărunt
fulgi de ovăz pentru legat
150 g făină integrală
2 ouă bătute
150 g făină pentru pane
ulei pentru prăjit

1. Chiflele se înmoaie în apă. Ceapa se taie mărunt și se prăjește în unt până devine sticloasă. Se freacă mazărea și se amestecă într-un castron cu ceapa, ouăle și muștarul. Chiflele se zdrobesc și împreună cu condimentele și frunzele de pătrunjel se încorporează în compoziția de mazăre.

2 Compoziția se leagă cu fulgi de ovăz și se formează, cu mâinile umede, chiftele plate. Acestea se dau prin ou și pe urmă prin făină.

3. Se pune într-o tigaie ulei îndestulător la încins și se prăjesc în el chiftelele. Se lasă să se scurgă pe un grătar de bucătărie și se servesc imediat.
(Vezi foto jos)

RAPID – CROCANT

Omletă spaniolă

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Cca 170 kcal/porție
- Se consumă cu sos de legume.

4 cartofi mari
1 ceapă, sare
ulei de măsline pentru prăjit
4 ouă

1. Se descojesc cartofii și se taie mărunt. Ceapa se taie cuburi foarte mici. Se amestecă amândouă ingredientele și se sărează.

2. Se pune într-o tigaie ulei la încins și se prăjește amestecul de cartofi-ceapă, la foc potrivit amestecând continuu. Amestecul să nu se prăjească maroniu. Se scoate din tigaie cu o lingură de spumă și se pune într-o strecurătoare să se scurgă.

3. Se pun cartofii într-un castron. Ouăle se bat cu puțină sare, se toarnă peste cartofi și se amestecă bine totul.

4. Se golește aproape tot uleiul din tigaie. Uleiul rămas se pune la încins și se toarnă în tigaie compoziția de ouă și cartofi. Aceasta se prăjește pe o parte, pe urmă cu ajutorul unei farfurii se întoarce pe cealaltă parte și se prăjește și aceasta.

Sugestie:
Această omletă se poate prepara în mai multe feluri, de exemplu, în loc de cartofi puteți pune un alt soi de legume sau puteți pune și pește ton, sardele, ciuperci, brânză sau șuncă.

Mâncare spaniolă de legume

- Timp de preparare: cca 3/4 oră
- Cca 350 kcal/porție
- Se consumă cu pâine albă, proaspătă baghetă.

1 ceapă mare
1 cățel de usturoi
4 roșii răscoapte
2 ardei verzi
1 vânătă mijlocie
1 zucchini mijlociu
120 ml ulei de măsline, sare
piper negru măcinat
250 ml supă de vită (din plic sau din conservă)

1. Ceapa și usturoiul se taie mărunt. Roșia se curăță de coajă și se taie cuburi. Ardeii, vânăta și zucchini se taie de asemenea în cuburi mici.

2. În uleiul încins din tigaie se prăjește ceapa și usturoiul. Se adaugă roșiile și se amestecă pe foc până acestea se călesc. Pe urmă se adaugă cuburile de ardei, vinete și zucchini.

3. Legumele se condimentează cu sare și piper. Se toarnă deasupra supa de legume și se lasă să dea de mai multe ori în clocot.

4. Legumele se fierb la foc mare până ce se evaporă aproape toată supa. Se servește în farfurii.

Sugestie:
În zilele fierbinți de vară puteți servi această mâncare și rece. După gust puteți adăuga în mâncare și câteva măsline negre.

Tort de clătite cu spanac

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Timp de dospire: cca 1/2 oră
- Cca 740 kcal/porție
- Se consumă cu salată de roșii.

750 ml lapte
sare, 2 l. c. praf de copt
200 g făină integrală de secară
600 g spanac cg.
100 g păsat de secară
4 l. s. unt, 4 ouă
3 l. s. unt
1 ceapă
nucșoară proaspăt rasă
4 l. s. parmezan proaspăt ras

1. Laptele se toarnă într-un castron și se amestecă cu puțină sare, cu praful de copt și cu făina. Aluatul se lasă 1/2 oră să dospească. Spanacul se decongelează.

2. Cuptorul se încălzește la 100°C. Păsatul de secară se prăjește în 2 linguri de unt, se lasă puțin să se răcească și pe urmă se încorporează în aluat împreună cu ouăle. Din aluat se coc 6 clătite, una după alta, în unt. Acestea se păstrează în cuptor, la cald.

3. Se taie ceapa cuburi. Restul de unt se pune într-o tigaie la încins și se prăjește ceapa în aceasta. Se adaugă spanacul și acesta aproximativ 5 minute. Se condimentează cu sare și nucșoară și se amestecă cu parmezan.

4. Clătitele se așază în straturi și între ele se întinde spanac, ca și crema la tort. Acesta se taie bucăți și se poate servi și rece.
(Vezi foto sus)

Clătite de secară și legume

- Timp de preparare: cca 1/4 oră
- Timp de dospire: cca 1/2 oră
- Cca 550 kcal/porție
- Se consumă în sos condimentat de sana.

125 g păsat de secară
4 ouă
500 ml lapte
sare
2 bucăți praz
400 g morcovi
4 cepe
6 l. s. ulei de măsline
piper negru măcinat

1. Păsatul se pune într-un castron și se amestecă cu ouăle și laptele. Aluatul se sărează și se lasă 1/2 oră să dospească.

2. Prazul se taie în inele subțiri. Morcovii se curăță și se taie în felii înguste. Ceapa se taie în cuburi mici.

3. Într-o tigaie se pun la încins aproximativ 2 linguri ulei în care se călesc legumele 5-10 minute amestecând continuu. Se condimentează cu sare și piper și se încorporează în aluatul de clătite.

4. În restul de ulei se prăjesc 4 clătite și acestea se servesc fierbinți.
(Vezi foto jos)

Sugestie:
Clătitele din făină integrală au un gust deosebit. Pentru ca acestea să fie tot așa de moi ca și clătitele din altă făină, făina trebuie amestecată cu 1/3 mai multe lichide. În acest caz aluatul trebuie să stea la dospit cel puțin 1/2 ore.

NECESITĂ TIMP – HRĂNITOR

Rețete din întreaga lume

Mâncărurile din țări străine exercită o deosebită fascinație asupra oricărui amator de delicatese. Ați gustat vreodată o Paella spaniolă originală? Vă veți simți de parcă ați fi în concediu în Spania.

Paella

- Timp de preparare: cca 1 3/4 oră
- Cca 630 kcal/porție
- Se consumă cu un pahar de vin alb.

4 piepturi de pui
2 roșii răscoapte
2 ardei roșii
1 ceapă
1 cățel de usturoi
2 sepii
3 l. s. ulei de măsline
250 g orez cu bob rotund
375 ml supă de pui (din plic)
125 ml vin alb sec
1 conservă mică șofran
sare
120 g scoici Venus
250 g midii
120 g garnele (raci)
4 scampi (=specie de raci mici)
150 g mazăre cg.
1 lămâie nestoarsă
50 g măsline verzi

1. Se desprinde carnea de pui de pe oase şi se taie mărunt. Roşiile se taie cuburi, ardeii se taie bucăţi. Ceapa şi usturoiul se taie în bucăţi mai mari. Se îndepărtează capetele şi cleştii de la sepii, se ia pielea jos şi corpurile şi taie în bucăţi late. Cleştii se taie în bucăţi mai mari iar capetele se aruncă.

2. Uleiul de măsline se pune într-o tigaie mare la încins şi se căleşte în ele ceapa şi usturoiul. Apoi se adaugă carnea de pui şi se prăjeşte bine. Se adaugă roşile, ardeii şi sepiile şi se prăjeşte totul 10-12 minute.

3. Se încorporează orezul şi se mai prăjeşte puţin. Pe urmă se umple tigaia cu supă de pui şi vin alb, se adaugă şofran şi sare şi se încălzeşte totul. Scoicile se curăţă sub jetul de apă se îndepărtează mustăţile de la midii şi scoicile deja deschise se aruncă. Se aşază scoicile deasupra orezului şi se fierbe totul aproximativ 20 minute sub capac.

4. Racii şi mazărea se adaugă la Paella şi aceasta se mai fierbe 10 minute. Înainte de servire se lasă 5 minute să stea. Lămâia se taie în 8 părţi. Paella se ornează cu lămâie şi măsline.

DE DURATĂ – SPANIOL

Peşte în sos roşu

- Timp de preparare: cca 3/4 oră
- Cca 250 kcal/porţie
- Se consumă cu orez.

2 cepe
2 ardei roşii iuţi
4 roşii
4 l. s. ulei de soia
2 l. s. oţet
sare
piper negru măcinat
500 g costraş auriu, semipreparat
3 l. s. frunze de coriandru, pisate

1. Ceapa se taie mărunt. Ardeii iuţi se taie în două pe lungime, se îndepărtează seminţele şi se taie mărunt. Roşiile se crestează se opăresc cu apă fierbinte, se descojesc şi se taie cuburi.

2. Se prăjeşte ceapa în tigaia cu ulei încins. Se adaugă roşiile, ardeii iuţi şi oţet. Sosul se condimentează cu sare şi piper şi se lasă să fiarbă aproximativ 20 minute sub capac.

3. Peştele se pune în tigaie, se acoperă cu sos şi se prăjeşte 12-15 minute. Înainte de servire se amestecă sosul cu frunze de coriandru.

Sugestie:
Pentru această mâncare se potrivesc şi fileurile de peşte plat sau de batog. Dacă nu dispuneţi de coriandru proaspăt, acesta se poate înlocui şi cu frunze proaspete de mentă.

Peşte cu sos de soia

- Timp de preparare: cca 3/4 oră
- Cca 200 kcal/porţie
- Se consumă cu orez.

1 ceapă
2 căţei de usturoi
2 l. s. ulei
1 l. c. Sambal Oelek1
l. c. ghimbir proaspăt ras
1/2 l. c. piper negru măcinat
2 v. d. c. nucşoară proaspăt rasă
500 g file de peşte (batog sau costraş auriu)
3 l. s. sirop de tamarinde (=curmale indiene)
2 l. s. sos de soia
1 l. s. miere lichidă

1. Ceapa şi usturoiul se taie mărunt. Uleiul se pune într-o tigaie la încins. Se prăjeşte în el ceapa, usturoiul Sambal Oelek şi ghimbirul.

2. Se adaugă piperul şi nucşoara. Fileurile de peşte se pun în tigaie şi se prăjesc pe fiecare parte aproximativ 3 minute.

3. Se adaugă restul ingredientelor şi se lasă totul să fiarbă aproximativ 10 minute sub capac. La nevoie mai adăugaţi apă.

Sugestie:
Sambal Oelek este o pastă de condimente care constă din ardei iute, sare şi oţet.

Mâncare mexicană de fasole

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 440 kcal/porție
- Se consumă cu pâine de casă.

1 ceapă mică, tocată
375 g carne tocată de vită, 1 gălbenuș, sare
piper, puțin sos Worcestershire
3 l. s. ulei de soia, 4 roșii descojite
1 ceapă mică tăiată mărunt
400 g fasole boabe (din conservă)
2 ardei iuți verzi, fără semințe
1 ardei roșu tăiat cuburi
1 v. d. c. praf chili (ardei), 1 l. s. muștar semiiute, 3 l. s. frunze de pătrunjel tăiate mărunt

1. Se amestecă ceapa, carnea tocată și gălbenușul și se condimentează cu sare, piper și sos Worcestershire. Din această compoziție se formează chifteluțe. Acestea se prăjesc în ulei. Se scot din ulei.

2. Roșiile și ceapa se călesc în ulei. Se adaugă fasolea, ardeii iuți și ardeiul roșu. Se prăjește totul aproximativ 9 minute. Se condimentează cu sare, praf chili și muștar. Se adaugă din nou chifteluțele. Deasupra se presară frunze de pătrunjel.

Mâncare de pui cu legume

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 350 kcal/porție
- Se consumă cu orez.

500 g file de pui (cocoș)
1 l. s. ghimbir proaspăt răzuit
2 ardei iuți roșii proaspăt rași
5 l. s. ulei de soia, 1 ardei roșu,
1 ardei galben
2 bucăți praz, sare, piper
250 g boabe-germeni de soia
180 g porumb cu știuleți, conservat
boia de ardei, dulce

1. Se taie carnea mărunt. Se amestecă ghimbirul, ardeii iuți cu 3 linguri ulei și cu acest sos se unge carnea. Ardeii și prazul se taie bucăți.

2. Într-o tigaie se pune carnea împreună cu uleiul și prăjește bine. Se scoate carnea din tigaie, se condimentează cu sare și piper. Restul de ulei se pune la încins și se prăjesc toate legumele, aproximativ 5 minute.

3. Se adaugă din nou carnea și se condimentează totul cu sare, piper și boia.

Mâncare de primăvară

- Timp de preparare: cca 3/4 oră
- Cca 590 kcal/porție
- Se consumă cu orez.

1 lg. ceapă verde
200 g păstăi dulci, sare
2 roşii descojite
4 l. s. ulei de soia, 600 g file de vită
sare, piper, 2 l. s. coniac
300 g smântână
1-2 l. s. întăritor de sos
1 l. s. frunze de cimbru

1. Ceapa se taie inele. Păstăile se opăresc 4 minute în apă cu sare. Roşiile se taie în patru, se îndepărtează seminţele şi se taie fâşii.

2. Uleiul se pune într-o tigaie la încins. carnea se taie fâşii şi se prăjeşte, pe porţii, în ulei. Se scoate carnea din tigaie, se dă un praf de sare şi piper. Apoi se prăjesc în ulei cepele şi păstăile.

3. Se adaugă coniac şi smântână, puţină apă şi se lasă 5 minute să fiarbă. Pe urmă se adaugă întăritorul de sos, carnea şi roşiile. Se încălzeşte totul şi se presară cu cimbru.

Mâncare din carne tocată

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Cca 800 kcal/porție
- Se consumă cu macaroane sau găluşte.

1 ardei roşu, 1 ardei galben
1 zucchini
2 cepe
2 l. s. unt
500 g carne tocată mixtă, sare
piper Cayenne
boia de ardei dulce
200 g smântână
2 l. s. frişcă
4 cl Bommerlunder
zahăr

1. Ardeii se taie cuburi, zucchini felii. Ceapa se taie mărunt.

2. Se prăjesc legumele în untul încins. Se adaugă carnea tocată şi se prăjeşte amestecând continuu. Se condimentează abundent cu sare, piper şi boia.

3. Se amestecă smântâna, frişca şi Bommerlunder cu legumele, se lasă să dea un clocot şi pe urmă se condimentează cu zahăr.

Orez cu peşte

- Timp de preparare: cca 1 ½ oră
- Cca 1470 kcal/porţie
- Se consumă cu vin alb.

Pentru mâncare de orez:
250 g sepie, semipreparat
250 g scoici „Venus“
1 ceapă
1 foaie de dafin
1 l. s. frunze de pătrunjel tăiate mărunt
piper alb măcinat
1 kg file de peşte, semipreparat (peşte de mare, batog şi peşte plat)
2 căţei de usturoi
1 ardei iute roşu
100 ml ulei de măsline
1 v. d. c. praf de şofran
2 roşii
400 g orez cu bob rotund
sare

Pentru mujdei:
4 căţei de usturoi
1 gălbenuş
250 ml ulei de măsline
sare

1. Sepia se taie în bucăţi mici. Scoicile se curăţă sub jetul de apă, cele deschise se aruncă.

2. Ceapa se taie în bucăţi mai mari. Jumătate din ceapă se amestecă cu foaie de dafin, cu pătrunjel, cu puţin piper şi cu aproximativ 1,5 litri apă şi se pun toate într-o oală la fiert. Se adaugă sepia şi peştele de mare şi se lasă să fiarbă aproximatv ½ oră.

3. Scoicile se pun într-o sită mare, aceasta se pune în fiertură şi se fierb aproximativ 5 min. Se scot din apă, scoicile închise se aruncă. Se curăţă usturoiul, ardeiul iute se taie mărunt.

4. Uleiul se pune într-o oală mare la încins. Se prăjeşte usturoiul şi ardeiul. Se scot din ulei, se pun într-un mojar, se amestecă cu şofran şi cu puţină zeamă şi se face o cremă netedă.

5. Restul de ceapă se prăjeşte în ulei. Se adaugă roşiile tăiate cuburi şi pe urmă sosul de usturoi şi sepia. Se lasă să fiarbă până ce apa începe să se evapore.

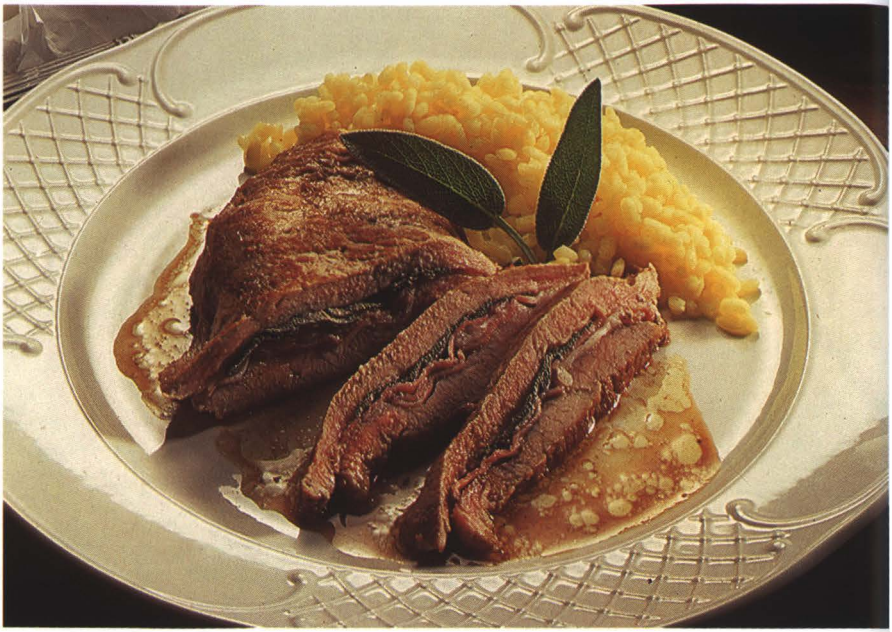
6. Se adaugă orez, scoici şi puţină sare. Se acoperă cu zeamă de peşte şi se fierbe aproximativ 20 minute sub capac.

7. Între timp se pun restul fileurilor de peşte în zeama de peşte şi se lasă să stea 10 min.

8. Pentru mujdei se zdrobeşte usturoiul în mojar, se amestecă cu gălbenuş. Se picură ulei şi se amestecă continuu până ce compoziţia devine ca şi o cremă. Se condimetează cu sare.

9. Pe o farfurie se aşază orezul cu peştele. Deasupra se pun scoicile, şi se toarnă mujdeiul.

Sugestie:
Înainte de servire, puteţi stropi mâncarea cu puţină zeamă de lămâie.



Saltimbocca

- Timp de preparare: cca 1/4 oră
- Cca 380 kcal/porție
- Se consumă cu Safranrisotto (=orez cu șofran).

8 felii mici, subțiri de vițel (cca 80 g felia)
8 felii șuncă de Parma
8 frunze mari de jaleș
sare
piper negru măcinat
1-2 l. s. făină
50 g unt
125 ml vin alb sec
frunze de jaleș pentru ornat

1. Feliile de carne se netezesc cu un cuțit mare. Pe fiecare felie de carne se așază o felie de șuncă și o frunză de jaleș.

2. Se unesc câte 2 șnițele și se străpung cu scobitori. Se condimentează cu sare și piper și se dau prin făină.

3. Untul se pune într-o tigaie la încins, și se prăjește carnea pe ambele părți aproximativ câte 2 minute. Se scoate carnea din ulei și se păstrează la cald.

4. Uleiul în care s-a prăjit carnea se amestecă cu vin alb, se lasă să fiarbă și se condimentează cu sare și piper. Carnea se servește împreună cu sosul și se ornează cu frunze de jaleș.

Boeuf Stroganoff

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 480 kcal/porție
- Se consumă cu găluște.

600 g file de vită
100 g ceapă
250 g ciuperci Champignon
2 l. s. zeamă de lămâie
2 castraveți mari, murați
50 g unt
sare
piper negru măcinat
200 g smântână proaspătă
1-2 l. c. muștar iute

1. Carnea se taie în fâșii înguste. Ceapa se taie în inele subțiri.

2. Ciupercile se taie felii și se stropesc cu zeamă de lămâie. Castraveții se lasă să se scurgă și se taie fâșii.

3. Grăsimea de unt se pune într-o tigaie la încins și se prăjește carnea, pe porții, aproximativ 5 minute. Se scoate carnea, se condimentează cu sare și piper.

4. Se prăjește ceapa în tigaie. Se adaugă ciupercile și se călește totul aproximativ 5 minute. Smântâna se amestecă cu muștarul și compoziția se toarnă în tigaie. Se adaugă castraveții și carnea. Se reîncălzește totul și se condimentează încă o dată cu sare și piper.

Nasi Goreng

- Timp de preparare: cca 3/4 oră
- Cca 570 kcal/porție
- Se consumă cu ochiuri de ouă.

200 g orez cu bob lung
sare
400 g șnițel de porc
2 căței de usturoi
4 cepe
250 g morcovi
8 l. s. ulei de soia
4 l. s. sos de soia
1-2 l. s. Sambal Oelek (vezi pag. 37)

1.Orezul se fierbe în apă cu sare. Carnea se taie cuburi. Usturoiul se taie mărunt, ceapa se taie în inele subțiri. Morcovii se curăță și se răzuiesc.

2. Se pun aproximativ 2 linguri de ulei la încins și se prăjesc legumele. Apoi acestea se scot din ulei. Se pune la încins restul de ulei și se prăjește carnea.

3. Se încorporează orez și sos de soia, se amestecă și se prăjește totul încă 3-4 minute. Se adaugă legumele și Sambal Oelek și se lasă încă puțin pe foc.

Bami Goreng

- Timp de preparare: cca 3/4 oră
- Cca 500 kcal/porție
- Se consumă cu Chutney*.

250 g tăiței lungi și lați
sare, 2 cepe
2 căței de usturoi
1 lg. ceapă verde
250 g șnițel de curcan
6 l. s. ulei de soia
200 g carne de scampi (specie de raci)
4 l. s. sos de soia
piper negru măcinat

1. Tăițeii se fierb în apă cu sare. Apoi se lasă să se scurgă. Ceapa și usturoiul se taie mărunt. Ceapa verde se taie în inele subțiri. Carnea de curcan se taie cuburi.

2. Uleiul se pune într-o tigaie la încins și se călesc legumele. Se adaugă carnea de curcan și de raci și se prăjesc la foc mic, amestecând continuu.

3. Se adaugă tăițeii, se condimentează totul cu sos de soia și piper și se lasă să stea 5-10 min. după care se poate servi.

** Chutney = sos condimentat iute din legume și mrodenii tocate.*

Carne de porc dulce-acrişoară

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 440 kcal/porţie
- Se consumă cu orez.

500 g file de carne de porc
1 ou, 2 l. s. făină
5 l. s. lapte
1 l. c. sos de soia
8 l. s. ulei de soia
3 l. s. ketchup de roşii
2 l. s. zahăr
1-2 l. c. oţet
2 felii de ananas din compot

1. Carnea se taie cuburi. Într-un castron se amestecă oul, făina, laptele şi sosul de soia. Se dă carnea prin această compoziţie.

2. Într-o tigaie se pun aproximativ 5 linguri de ulei la încins. Se prăjeşte crocant carnea şi apoi se scoate din ulei. Se pune restul de ulei în tigaie împreună cu ketchupul, zahărul şi oţetul, se amestecă puţin la foc potrivit.

3. Ananasul se taie bucăţi şi se încălzeşte împreună cu carnea şi cu sosul. Se serveşte imediat.

Mâncare indiană din carne tocată şi Curry

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 680 kcal/porţie
- Se consumă cu orez.

3 bucăţi de praz, 100 g alune sărate
2 l. s. unt
500 g carne tocată mixtă, sare
piper negru măcinat
4 banane
150 g iaurt
praf de Curry

1. Prazul se taie în inele. Alunele se taie în bucăţi mai mari. Untul se pune într-o tigaie la încins şi se prăjeşte prazul. Se adaugă alunele şi carnea tocată. Se condimentează cu sare şi piper şi se prăjeşte.

2. Se descojesc bananele, 2 bucăţi se zdrobesc, restul se taie felii. Se amestecă iaurtul cu aproximativ 2 linguriţe Curry şi cu bananele zdrobite. Această compoziţie se pune în tigaie.

3. Se încălzeşte totul şi se condimentează din nou. Se adaugă feliile de banane şi se lasă ca şi acestea să se încălzească.

Mâncare de Zürich cu carne tocată şi ciuperci

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 280 kcal/porţie
- Se consumă cu cartofi prăjiţi.

400 g ceafă de vițel
200 g ciuperci Champignon
1 ceapă
2 l. s. unt
1 l. s. făină
150 ml vin alb sec
3 l. s. supă de vită (din plic)
125 g smântână
piper alb măcinat

1. Carnea se taie fâşii late de 1 cm şi lungi de 4 cm. Ciupercile se taie în felii subţiri. Ceapa se taie în cuburi mici.

2. Untul se pune într-o tigaie la încins şi se prăjeşte carnea pe porţii. Se scoate carnea din ulei şi se pune deoparte.

3. Se călesc ciupercile şi ceapa câteva minute. Deasupra se presară făină şi se toarnă vin şi supa de vită. Se amestecă totul şi se lasă să fiarbă aproximativ 5 minute.

4. Se încorporează smântână în sos şi se adaugă carnea. Se condimentează cu sare şi piper.

Sugestie:
În loc de ciuperci champignon puteţi folosi şi bureţi galbeni sau ciuciuleţi.

Pilaf de miel

- Timp de preparare: cca 2 1/4 oră
- Cca 640 kcal/porție
- Se consumă cu lipie.

500 g carne de miel, ceafă fără os
3 cepe
3 l. s. unt
3 l. s. sos de roşii
sare
1 l. c. boia de ardei, dulce
1 l. c. chimen
6 l. s. supă de miel (din plic)
250 g orez cu bob lung
piper negru măcinat
1 v. d. c. zahăr

1. Se degresează carnea şi se taie în cuburi potrivite. Ceapa se taie în cuburi mici.

2. În untul încins se prăjeşte carnea bine. Se adaugă ceapa şi se mai prăjeşte puţin.

3. Se încorporează sosul de roşii şi deasupra se presară condimentele. Se adaugă supa de miel şi se fierbe totul 1 1/2 oră, la foc potrivit. Eventual se mai adaugă apă.

4. Se adaugă orezul şi 1/2 litri apă şi se lasă să mai fiarbă aproximativ 20 minute sub capac, la foc mic, până ce orezul s-a fiert. Se condimentează cu sare, piper şi zahăr.

Vindaloo de porc

- Timp de preparare: cca 1 1/4 oră
- Timp de marinare: cca 1 oră
- Cca 270 kcal/porție
- Se consumă cu orez.

4 ardei iuți, roșii, uscați
125 ml oțet
4 căței de usturoi
1 ceapă
1 l. c. ghimbir proaspăt tăiat cuburi
1 l. c. praf de chimen
câte 1/4 l. c. piper negru măcinat, scorțișoară, praf de cuișoare, praf de nucșoară și cardaman (specie de ghimbir)
1 l. c. sare
500 g gulaș de porc
2 l. s. ulei
1 l. c. zahăr maro

1. Ardeii iuți se înmoaie aproximativ 10 minute în oțet. Usturoiul se taie mai mare, ceapa se taie în cuburi mărunte. Ardeiul iute cu oțetul se amestecă cu ghimbir și usturoi și din aceste ingrediente se face o pastă.

2. Pasta se amestecă cu zarzavaturile și cu carnea și se lasă aproximativ 1 oră la marinat.

3. Uleiul se pune într-o tigaie la încins și se prăjește ceapa la foc mic. Se adaugă carnea și se prăjește.

4. Marinata se toarnă deasupra, se acoperă oala și se lasă să fiarbă aproximativ 40 minute la foc potrivit. Apoi se amestecă cu zahărul.
(Vezi foto sus)

Sugestie:
Folosiți pentru această mâncare oțet din vin roșu.

Carne de porc Bombay

- Timp de preparare: cca 3/4 oră
- Timp de marinare: cca 1 oră
- Cca 460 kcal/porție
- Se consumă cu orez.

500 g șnițel de porc
3 l. s. sos de soia
3 l. s. Sherry sec
250 g morcovi
1 ceapă
2 l. s. ulei de soia
2-3 l. s. praf de Curry
250 ml supă de vită (din plic)
1 l. s. amidon
75 g smântână
2 banane, 150 g mazăre cg.
sare, piper negru măcinat
piper Cayenne

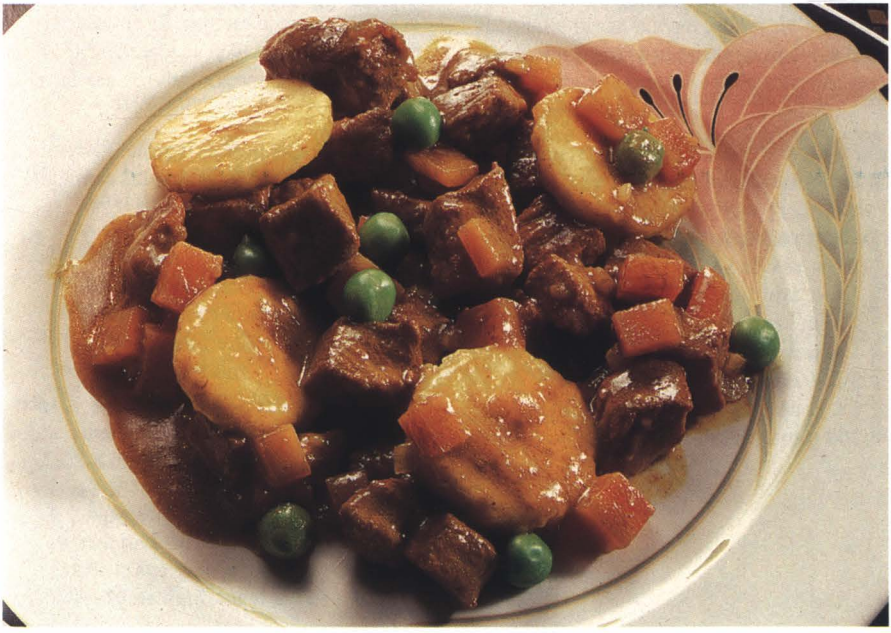
1. Se taie carnea în cuburi mici. Se amestecă sosul de soia cu sherry și pe urmă cu carnea și se lasă aproximativ 1 oră la marinat.

2. Se curăță morcovii și se taie în cuburi mici, ceapa se taie mai mare. Uleiul se pune într-o tigaie la încins și se prăjește carnea împreună cu legumele, amestecând continuu. Se presară praf de curry, se toarnă deasupra supa și se fierbe totul 10 minute.

3. Amidonul se amestecă cu smântână și cu sosul. Bananele se descojesc și se taie felii.

4. Se încorporează în carne feliile de banane și mazărea și se mai lasă totul pe foc 5 minute. Înainte de servire se condimentează bine cu sare, piper și piper Cayenne.
(Vezi foto jos)

DE DURATĂ – INDIAN



Curcan de Seciuan

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Timp de marinare: cca ½ oră
- Cca 290 kcal/porție
- Se consumă cu orez.

400 g șnițel de curcan
2 l. s. sos de soia
1 l. c. amidon
2 ardei roșii
1 ardei iute roșu
3 l. s. sâmburi de dovleac
5 l. s. ulei de floarea-soarelui
200 g muguri de soia

1. Carnea se taie transversal în fâșii înguste și se pune într-un castron. Se amestecă sosul de soia cu amidonul și se toarnă peste carne. Carnea se lasă aproximativ ½ oră la marinat.

2. Ardeii se taie în fâșii înguste. Ardeiul iute se taie în lung, se îndepărtează semințele și se taie în inele subțiri.

3. Sâmburii se prăjesc în tigaie fără ulei. Într-o altă tigaie se pun 3 linguri de ulei la încins și se prăjește carnea, amestecând continuu. Se scoate apoi carnea din ulei și se pune deoparte.

4. Restul de ulei se pune în tigaie la încins și se prăjesc aproximativ 3 minute ardeii, ardeiul iute și mugurii de soia. Se adaugă carnea, se condimentează din nou cu sos de soia și deasupra se presară sâmburi de dovleac.

Carne de pui cu sos de alune

- Timp de preparare:cca ½ oră
- Cca 410 kcal/porție
- Se consumă cu orez.

4 fileuri de piept de pui
sare, piper Seciuan
1 l. c. delikat
75 ml ulei de susan
1 ceapă tăiată cuburi
2 morcovi tăiați cuburi
50 g pătrunjel tăiat
300 ml supă de pui (din plic)
1 l. s. sos de roșii
150 g cremă de alune (din borcan)
2 l. s. sos de soia
1 l. c. amidon
câteva picături de oțet
zahăr maro
4 l. s. inele de usturoi verde

1. Carnea de pui se taie cuburi. Acestea se condimentează cu sare, piper de Seciuan și delikat. Uleiul se pune într-o tigaie la încins și se prăjește carnea. Se scoate carnea din ulei și se pune la cald.

2. În tigaie se prăjește ceapa, morcovii și pătrunjelul. Se amestecă supa cu sos de roșii, cremă de alune, sos de soia și amidon. Amestecul se toarnă peste legume și se lasă să dea un clocot.

3. Se adaugă carnea. Mâncarea se condimentează cu oțet și zahăr și înainte de servire se presară cu usturoi verde.

Carne de rață cu ghimbir și ananas

- Timp de preparare: cca 1 oră
- Cca 480 kcal/porție
- Se consumă cu orez.

500 g file de piept de rață
sare
piper negru măcinat
1 l. c. ghimbir proaspăt ras
750 g ananas proaspăt tăiat cuburi
300 g muguri de bambus (din conservă)
250 ml supă de pui (din plic)
4 l. s. smântână
1-2 l. c. amidon
2 l. s. sherry sec
50 g sâmburi de migdale, tăiați felii

1. Se îndepărtează pielea de pe carne. Aceasta se condimentează cu sare, piper și ghimbir. Pielea se taie în fâșii înguste și se prăjește crocant în tigaie. Se scoate din tigaie și se păstrează la cald.

2. Carnea se prăjește în untură de rață, pe ambele părți, aproximativ 7 minute, se scoate din tigaie și se păstrează la cald. Se scoate untura din tigaie. Ananasul cu mugurii de bambus se călesc puțin în tigaie.

3. Se toarnă în tigaie supa și smântâna și se amestecă cu amidon. Carnea se taie felii, se încorporează în supă și se condimentează totul cu sherry, sare și piper.

4. Sâmburii de migdale se prăjesc într-o tigaie neunsă și împreună cu pielea de rață se presară peste mâncare.
(Vezi foto sus)

Varză de China la tigaie

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 710 kcal/porție
- Se consumă cu orez.

100 g slănină
4 l. s. ulei de soia
400 g carne tocată mixtă
2 cepe mici
500 g varză de China
800 g germeni de soia (din conservă)
150 ml vin alb sec
150 g ketchup Curry
300 ml supă de vită (din plic)
6 l. s. oțet de fructe, sare
piper negru măcinat
1 l. c. delikat
1 v. d. c. zahăr
4 l. s. sos de soia
2 l. s. usturoi verde, tăiat inele

1. Slănina se taie cuburi. Uleiul se pune într-o tigaie la încins și se prăjește slănina și carnea tocată. Ceapa se taie mărunt, se amestecă cu carnea, se călește puțin. Se toarnă în tigaie puțină apă și se lasă totul să fiarbă aproximativ 5 minute, la foc potrivit.

2. În final se lasă să fiarbă fără capac până se evaporă apa. Între timp se taie varza în fâșii subțiri. Germenii de soia se lasă să se scurgă și împreună cu varza se amestecă cu carnea tocată.

3. Deasupra se toarnă vin alb. Se încorporează ketchupul, supa și oțetul. Se amestecă totul bine și se lasă să mai dea în clocot. Se condimentează cu delikat și cu sos de soia. Înainte de servire se presară cu usturoi verde.
(Vezi foto jos)

RAPID – HRĂNITOR

GUSTĂRI DULCI

În tigaie puteți prepara nu doar mâncăruri hrănitoare ci și gustări dulci, care pot fi servite la prânz ca desert.
Aceste delicatese vor produce la cafea o deosebită savoare.

Clătite Suzette

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Timp de dospire: cca 1 oră
- Cca 450 kcal/porție
- Se consumă cu Espresso.

Pentru aluat:
125 g făină
125 ml lapte
2 ouă
1 v. d. c. sare
5 l. s. zahăr
1 l. s. ulei de floarea-soarelui
2 l. s. unt pentru prăjit

Pentru sos:
2 l. s. unt
2 l. s. zahăr
cioaja rasă de la ½ lămâie și ½ portocală
zeama de la 1 lămâie și 1 portocală
6 l. s. coniac

1. Făina se cerne într-un castron înalt şi se amestecă cu lapte, ouă, sare, zahăr, ulei şi 1/8 litri apă. Aluatul se lasă să stea 1 oră.

2. Se încălzeşte cuptorul la 100°C. Într-o tigaie se pune puţin unt la încins. Se toarnă aproximativ 1 polonic de aluat, se întinde în toată tigaia şi se prăjeşte pe ambele părţi. Apoi se împătură în formă de triunghi şi se păstrează în cuptor la cald. Se prăjesc 8-10 clătite şi se păstrează la cald.

3. Pentru sos se lasă să se caramelizeze untul cu zahărul, în altă tigaie. Se adaugă coaja şi zeama de lămâie şi portocală.

4. Se umplu clătitele cu sos. Coniacul se încălzeşte puţin şi se toarnă peste clătite, se aprind şi se servesc imediat.

Sugestie:
În loc de coniac puteţi folosi şi Cointreau (lichior din portocale amare şi lămâie), clătitele vor fi mai aromate.

NECESITĂ TIMP – FIN

Crochete de griş

- Timp de preparare: cca 1 ½ oră
- Cca 140 kcal/porţie
- Se consumă cu compot de mere.

½ l lapte
1 v.d. c. sare
250 g griş pisat
2 l. s. zahăr vanilat
coaja rasă de la o lămâie
100 g unt
zahăr pudră

1. Laptele se amestecă cu sarea, se toarnă într-o oală şi se pune la fiert. Amestecând continuu se încorporează treptat grişul şi se lasă să fiarbă până ce compoziţia este groasă. Se ia de pe foc şi se lasă 10 minute să stea.

2. Se încorporează zahărul vanilat şi coaja de lămâie. Untul se pune într-o tigaie la încins şi se prăjeşte compoziţia de griş aproximativ 1 oră, sub capac, la foc potrivit.

3. Între timp se sfarmă grişul cu ajutorul unei furculiţe. Crochetele trebuie să aibă o coajă maro-deschis. Dacă e necesar, spre sfârşit puteţi da focul mai tare. Crochetele trebuie să fie în interior moi.

4. Înainte de servire se pudrează cu zahăr pudră.

Clătite cu afine

- Timp de preparare: cca ½ oră
- Cca 290 kcal/porție
- Se consumă cu un pahar de lapte.

100 g făină integrală
50 g făină de hrișcă
¼ l. c. vanilie măcinată
1 v. d. c. sare
1 l. c. coajă rasă de la o lămâie
2 ouă, 75 ml lapte
1 l. s. apă minerală carbo-gazoasă
unt
400 g afine
zahăr pudră

1. Toată făina se pune într-un cuptor înalt și se amestecă cu vanilie, sare, coajă de lămâie, ouă, lapte și apă minerală.

2. Se încălzește cuptorul la 100°C. Într-o tigaie se pune puțin unt la încins. Un polonic de aluat se întinde în tigaie și se prăjește puțin pe o singură parte, se așază câteva afine deasupra se întoarce cu grijă și se prăjește pe cealaltă parte. Se păstrează în cuptor la cald.

3. Se repetă acest procedeu până ce s-a consumat tot aluatul și nu mai sunt afine. Înainte de servire se pudrează cu zahăr pudră.

Sugestie:
Dacă doriți puteți pune 4 ouă, atunci clătitele vor fi mai voluminoase.

Clătite rulate

- Timp de preparare: cca 3/4 oră
- Timp de dospire: cca 1 oră
- Cca 550 kcal/porție
- Se consumă cu cafea.

1 rețetă de aluat de clătite (vezi pag 54)
1 ou, 250 g frișcă sau brânză dulce
50 g migdale tăiate mărunt
2 l. s. dulceață de caise
zeama de la 1/2 lămâie
1 p zahăr vanilat

1. Se încălzește cuptorul la 100°C. Din aluatul de clătite se fac 8-10 clătite. Se păstrează în cuptor la cald. Se desparte oul. Se amestecă gălbenușul cu frișca, migdalele, dulceața și zeama de lămâie.

2. Albușul se bate spumă cu zahărul vanilat și se încorporează compoziției de mai sus.

3. Crema se unge pe clătite și acestea se rulează.

Clătite cu sos de căpșune

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Timp de dospire: cca 1 oră
- Cca 340 kcal/porție
- Se consumă cu Cappucchino.

1 rețetă de aluat de clătite (vezi pag. 54)
500 g căpșune
2 l. s. zahăr
1 l. s. lichior de portocale

1. Se încălzește cuptorul la 100°C. Din aluatul de clătite se fac 8-10 clătite. Acestea se păstrează în cuptor la cald.

2. Căpșunele se curăță de codițe, jumătate din cantitatea lor se taie în felii subțiri, restul se face pireu. Pireul se aromează cu zahăr și cu lichior. Se încorporează feliile de căpșune și pireul se lasă să se răcească.

3. Se împarte sosul pe fiecare clătită și acestea se împătură.

Frigănele dulci

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Cca 410 kcal/porție
- Se consumă cu compot de prune.

425 ml lapte
2 ouă
1 p zahăr vanilat
8 felii de pâine albă sau graham, mai vechi
4 l. s. unt
4 l. s. zahăr
1 l. c. scorțișoară

1. Se amestecă laptele cu ouă și zahăr vanilat. Feliile de pâine se așază pe un platou și se ung cu amestecul de lapte-ouă pe ambele părți.

2. Jumătate din cantitatea de unt se pune într-o tigaie la încins și se prăjesc 4 felii de pâine 3-4 minute. Tot așa se prăjesc și restul feliilor.

3. Se amestecă zahărul cu scorțișoară și se presară peste pâine. Se servește imediat.

Crochete imperiale

- Timp de preparare: cca 1/2 oră
- Timp de odihnire: cca 1/4 oră
- Cca 300 kcal/porție
- Se consumă cu must de mere.

8 ouă
250 g făină
1 v. d. c. sare
425 ml lapte
1 p zahăr vanilat
6 l. s. zahăr
50 g stafide
80 g unt
zahăr pudră

1. Se despart ouăle. Gălbenușurile se amestecă cu restul ingredientelor și se lasă aluatul 1/4 oră să se odihnească. Albușurile se bat spumă și se încorporează în aluat.

2. Untul se pune într-o tigaie la încins. Aluatul se toarnă în tigaie și se prăjește pe ambele părți.

3. Se zdrobește aluatul cu o furculiță, se prăjește încă o dată și înainte de servire se pudrează cu zahăr pudră.

Găluşte de cartofi cu compot de mere

- Timp de preparare: cca 1 oră
- Cca 620 kcal/porţie
- Se consumă cu n pahar de lapte.

800 g cartofi
sare, 50 g făină integrală
2 l. s. făină integrală de soia
6 l. s. unt
4 mere acrişoare
3 l. s. zahăr
200 ml suc natural de mere
150 ml suc natural de portocale
1 baton de scorţişoară
1 v. d. c. cuişoare

1. Se descojesc cartofii şi jumătate din cantitate se rade. Restul cartofilor se fierb şi se zdrobesc. Cartofii raşi se amestecă cu cei zdrobiţi, cu 1 v. d. c. sare şi cu toată făină şi se face un aluat.

2. Din aluat se formează găluşte de lungimea unui deget. Acestea se fierb 10-15 minute în apă cu sare. Se scot găluştele din apă, se răcesc şi se prăjesc în 4 linguri de unt. Se păstrează la cald.

3. Pentru compot, se curăţă merele, se taie în două, se îndepărtează cotorul şi se taie în bucăţi. Restul de unt împreună cu zahărul se pune într-o tigaie la încins, se amestecă cu suc de mere şi suc de portocale se lasă să fiarbă. Se adaugă merele şi mirodeniile şi se lasă 10-15 minute să fiarbă.

4. Eventual se îndulceşte încă o dată compotul şi se serveşte cu găluşte de cartofi.
(Vezi foto sus)

Chifteluţe de cartofi cu vişine

- Timp de preparare: cca ¾ oră
- Cca 370 kcal/porţie
- Se consumă cu un pahar de apă minerală.

500 g cartofi făinoşi
1-2 l. s. smântână
1 ou
1-2 l. s. griş
sare
unt pentru prăjit
2 l. s. unt
2 l. s. zahăr
150 ml suc natural de cireşe
250 g vişine fără sâmburi (din borcan)
1 l. c. scorţişoară
¼ l. c. vanilie măcinată
făină din sâmburi de roşcove

1. Se curăţă cartofii de coajă, cartofii, se răzuiesc, se lasă să se scurgă şi se amestecă într-un castron cu smântână, ou, griş şi sare. Se pune untul într-o tigaie la încins şi din aluat se prăjesc, pe porţii, chiftelele de cartofi. Acestea se păstrează la cald.

2. Pentru cireşe se pune untul cu zahărul într-o tigaie la încins se lasă să se caramelizeze şi se stinge cu suc de cireşe.

3. Se adaugă vişinele, scorţişoara şi vanilia şi se lasă totul să fiarbă. Compoziţia se leagă cu făină de roşcove şi se servesc lângă chifteluţe.
(Vezi foto jos)

Sugestie:
Făina de roşcove se poate cumpăra în plafare.

Banane coapte

- Timp de preparare: cca 1/4 oră
- Cca 310 kcal/porție
- Se consumă cu înghețată de vanilie.

4 banane
zeama de la 1 lămâie
4 p. zahăr vanilat
2 l. s. unt
2-4 l. s. lichior de portocale (Grand Marnier)
50 g alune mărunțite

1. Se descojesc bananele, se taie în două pe lungime și se stropesc cu zeama de lămâie. Zahărul vanilat se presară pe o farfurie și se învelesc bananele cu acestea.

2. Untul se pune într-o tigaie la încins și se prăjesc bananele câte 2 minute pe fiecare parte, sub capac.

3. Se stropesc cu lichior și se reîncălzesc în tigaie.
Fructele se așază pe farfurii, se presară cu alune și se servesc fierbinți.

Lista rețetelor

B
Bami Goreng 44
Banane coapte 62
Boeuf Stroganoff 43
Brânză prăjită 11

C
Carne de miel cu mazăre 16
Carne de porc Bombay 48
Carne de porc dulce-acrișoară 45
Carne de pui cu sos de alune 51
Carne de rață cu ghimbir și ananas 52
Cartofi prăjiți cu fasole verde 8
Castraveți înăbușiți cu carne tocată 8
Chiftele berlineze 12
Chiftele cu nuci 12
Chiftele de carne 6
Chiftele de cartofi 24
Chiftele de legume 28
Chifteluțe de cartofi cu vișine 60
Clătite cu afine 57
Clătite cu sos de căpșune 58
Clătite de secară și legume 32
Clătite rulate 58
Clătite Suzette 54
Crochete de griș 56
Crochete imperiale 59
Curcan de Seciuan 50
Curry de pui 18

F
File de miel 7
Frigănele dulci 59

G
Găluște de cartofi cu compot de mere 60
Germeni de soia cu cârnat de șuncă 13

L
Legume cu brânză 14
Lipie de legume 28

M
Mâncare de conopidă-broccoli 22
Mâncare de molură cu germeni de grâu 22
Mâncare de primăvară 39
Mâncare de pui cu legume 38
Mâncare de Zürich cu carne tocată și ciuperci 46
Mâncare din carne tocată 39
Mâncare indiană din carne tocată și Curry 45
Mâncare mexicană de fasole 38
Mâncare spaniolă de legume 31

N
Nasi Goreng 44

O
Omletă cu carne de rechin 13
Omletă cu cimbru 25
Omletă de ciuperci 10
Omletă spaniolă 30
Orez cu pește 40
Orez prăjit cu carne tocată 6

P
Paella 34
Pârjoale de ovăz cu salată de porumb 26
Pește cu sos de soia 37
Pește în sos roșu 36
Pește la tigaie 14
Pilaf de miel 47
Pizza în tigaie 4

R
Raci după rețetă chinezească 17

S
Saltimbocca 42

T
Tocană de caltaboș 18
Tofu la tigaie cu ardei 20
Tort de clătite cu spanac 32

V
Varză de China la tigaie 52
Vindaloo de porc 48

Z
Zucchini umplut 7

De la hrănitor până la delicios – punct comun tigaia

• În tigaia dvs. se pot prepara mult mai multe decât un şniţel sau clătite. Lăsaţi-vă surprinşi de creaţiile noastre culinare.

• Această carte falken conţine peste 50 de idei de reţete pentru orice ocazie şi pe gustul fiecăruia – Reţete simple şi rapide vegetariene, internaţionale şi dulci.

• Majoritatea mâncărurilor se pot prepara cu o singură tigaie – ideal pentru gospodării mai mici.

ISBN 973-9319-54-8

9 789739 319546